Salud mental

Sí pasas por una baja, sáltate a la sección titulada "crisis"

Es importante romper el silencio frente a los estados por los que muchas pasamos, comúnmente caracterizados como manías, depresión, esquizofrenia, desorden pánico, y desorden post traumático. Necesitamos establecer redes de apoyo y guía para quienes están sufriendo esto y tienen una más que entendible desconfianza en la industria psiquiátrica. No hay formas correctas o incorrectas para llevar a cabo un proceso de recuperación. Mi experiencia, como la tuya, se valida a sí misma. No digo ser una autoridad en estos temas, ni tampoco confío en los diagnósticos institucionales para el tratamiento de problemas mentales o emocionales. He vivido y vivo a través de lo que escribo, y ofrezco las estrategias que han ayudado y facilitado mi recuperación. Compara lo aquí expuesto con tu propia experiencia y fíjate en lo que aplique para tu situación.

Instrucciones, tu cuerpo

Cuando estoy peor, no puedo ni sentir mis extremidades. Mi piel se duerme; sólo puedo sentirla si realmente me concentro. Por completo separo mi mente de mi cuerpo. Cuando estoy así no como nada más que azúcar, nunca bebo agua , rara vez me muevo y con dificultad lo noto --la falta de conciencia se alimenta a sí misma. Mucha gente en nuestra sociedad vive así.
Los patrones de comportamiento relacionados con la autodestrucción y la disociación de nuestros cuerpos, aprendidos desde que nacemos son reforzados por la depresión y viceversa. Tenemos que romper esos patrones ¡Nuestros cuerpos nos necesitan! Hemos de regresar a nosotrxs mismxs.

Una reintegración de mente y cuerpo habría de ser el primer paso en el proceso de recuperación. Muchxs de nosotrxs usamos métodos de re uperación consistentes en horas de escritura introspectiva, en intimar conversaciones con amigxs de confianza, llorando, gritando, riendo, bailando, exorcizándonos a través de la música y el arte, -pero no podemos hacer nada de esto si no comemos. Además, nunca nadie nos enseñó cómo. Hay muchas investigaciones sobre cómo las dietas regulan la actividad química y hormonal, también hay libros en los que puedes leer al respecto. Aprender cómo nutrir tu cuerpo es un proceso consciente que demanda un gran compromiso. De hecho puede ser muy divertido ver al interior y descubrir cómo te hacen sentir diferentes tipos de comida-es una forma de hacerte saber que la mayoría nunca piensa en intentarlo siquiera. Tu cuerpo tiene gustos y disgustos, como tu mente. Puede ser complicado conocer todas tus necesidades nutricionales a través del buceo de basureros (ver Buceo de basureros, página 219). Una solución a este problema es la ayuda alimentaria del gobierno. Los bonos de comida son regulados por los gobiernos locales, federales y estatales; y si tienes un segmento de bajos ingresos, aplicas para asistencia alimentaria, sí vives colectivamente, puedes obtener tu alimento a través de los desperdicios o

de granjeros locales (ver Desempleo, página 576), y estar con una persona que aplica para los bonos alimentarios solventa las necesidades nutricionales de la casa que no pueden ser resueltas por otros medios. Si esta persona excede el límite de ingresos y pierde los bonos, alguien más puede tomar ese rol, o incluso más de una persona , y vivirás con un gran subsidio y alegría. Unos tips más sobre comer. No trabajes por seis horas, si no has comido no te atragantes comiendo a toda velocidad. No estés hambrientx y colmes tu estómago para llenarlo de nuevo cuando sientas un poco de hambre. De verdad es cierto lo que dicen: varias porciones comidas despacio y masticadas con calma. Saca cada gota de nutrición de cada mordida, y no te olvides de hacerla saber sabroso.

Otra forma importante de re-habitar tu cuerpo es hacer ejercicio. Todo lo que tienes que hacer es aumentar tu ritmo cardíaco , rompe a sudar y sostenlo por 20 minutos. No importa lo que hagas. Puedes montar en bicicleta , conseguir un buen par de zapatos y tratar una combinación entre caminar y correr, baila solx en tu habitación, has una vigorosa caminata, toca batería, lo que sea. Tendrás más energía, física, mental y emocional sin Que saber siquiera que sucede. Por esta razón, puede ser mejor que lo hagas en la mañana : te despierta, te enciende y te hace sentir vitalidad. No puedo hablar de salud y bienestar sin mencionar el yoga. El yoga es una práctica indispensable para el cuerpo. Te relaja por completo, corrige malos alineamientos, construye fuerza y flexibilidad, incluso te enseña cómo respirar. Las escuelas de yoga suelen tener clases introductoras gratuitas, así que puedes aprender un par de posturas para practicar luego en casa. Puedes conseguir libros sobre yoga, pero es mejor aprender de alguien que tenga algo de experiencia, porque sí haces mal una postura y la prácticas mucho, puedes lastimarte seriamente . El principio del holismo es en gran parte yoga; nos entrena para reintegrar cuerpo, espíritu y mente en un sólo ser. Algo más sobre reintegración: si trabajas, trata de encontrar un trabajo que te permita estar fuera usando tu cuerpo. Quienes hemos crecido en la clase media hemos sido condicionados a creer que el trabajo mental es para lxs cultivadxs y el trabajo físico para lxs subordinadxs . Además de perpetuar la opresión de clase, esta creencia nos invita a estar menos presentes en nuestros cuerpos. Puedes hacer senderos para el departamento de parques, puedes hacer auto-construcción, pintura o jardinería: puedes trabajar en granjas orgánicas o ser un trabajador migrante. Aprenderás los límites de tu cuerpo - lo creas o no ¡la mayoría nunca lo hace!- y estarás exhaustx, lo que puede llegar a sentirse muy bien. Incluso si tienes que estar fuera en el frío y bajo la lluvia, puede ser más satisfactorio que servir mesas, o preparar café de lujo para déspotas yuppies , o vender un plasma. Por favor no vendas tu plasma ¡que ejemplo más grotesco de una industria que literalmente succiona la vida de la gente pobre.

Listas

Recientemente descubrí la magia de las listas, a mucha gente con la que he hablado sobre manejar la depresión se le hace muy complicado realizar sus

tareas diarias. Hacer estás listas de tareas y tenerlas presentes, realmente ayuda a que todo parezca menos abrumador. Puedes conseguir una pequeña libreta y llevarla contigo dondequiera que vayas. Ten una lista de "por hacer" cada semana. Cuando acabes una tarea de tu lista, traza una línea por encima-esto es muy gratificante. Si no logras cumplir toda tu lista pasa los pendientes a nuevas listas , pero tómate el tiempo de hacer una lista nueva cada semana. Sí miro mucho una lista que nunca parece terminar me deprimo más . Esto refuerza mi convicción de que nunca podré organizar mi vida por completo y luego, por supuesto, esta convicción se refleja en la realidad. La pequeña agenda es una maravillosa herramienta. También puedes usarla para escribir en ella esas locas ideas y fugaces fantasías con las que sueñas
cuando te entretienes con la jardinería, trabajas, o caminas bajo la lluvia. Puedes usarla para escribir haikus sobre esa ardilla suicida que siempre espera hasta que el auto está por llegar antes que los dardos que lanza, con una bellota en la boca. Puedes dibujar algunas pequeñas escenas de la gente rara del bus. Después de un tiempo se vuelve una forma realmente familiar y confiable de interactuar con tu medio y estar presente en tu experiencia vivida.
Más sobre las listas: Escribe todo lo que pienses es bello, te hace sentir con vida, o simplemente te gusta. Para nosotrxs es muy fácil olvidar estas cosas cuando tenemos nuestras bajas, y sólo nombrarlas puede ayudar a traerlas de vuelta a nuestras vidas. Aquí unas pocas cosas de mi lista: momentos de completo silencio en cualquier calle; lilas recién abiertas; el olor de los libros viejos; tomar agua cuando tengo mucha sed; vidrio azul cobalto; cartas muy buenas; el color de mi piel bajo la luna llena; viento; el color verde, profundo, profundo verde; terciopelo fresco en mis orejas y mejillas; el olor de las ovejas; frescura, calcetines limpios.
Este es el alimento del confort de mi vida, y casi me olvido de ella, toda ella, hasta que lo escribí todo, además de la lista de cosas por qué vivir, trabaja en una lista de acciones que sepas te ayudarán a salir de una situación complicada. Esto puede incluir cualquier cosa, desde una caminata alrededor del vecindario, tener una comida sabrosa, o pasar tiempo con tu perrx. Puedes dar copias de la lista a tus amigxs más cercanxs para que se hagan una idea de cómo ayudarte cuando estés en problemas. Otra gran herramienta es dar a tus allegadxs una lista con síntomas de que puedes estar pasando por un mal momento. Estos pueden ser sutiles como ojeras, o muy evidentes, como no salir de tu cuarto por días. Incluso si estos síntomas parecen muy obvios para ti, es importante que se los hagas ver a tus cercanxs, ya que así podrán acudir a tu ayuda cuando noten que estas advertencias empiezan a aparecer. Hay otra lista de la que no se puede prescindir: una lista de personas con las que te pondrás en contacto cuando pases por un mal momento. Puedes hacer esta lista cuando estés en un momento de relativa calma; pues si intentas hacerlo cuando el pánico te está asfixiando o la depresión te paraliza será muy complicado para ti pensar en cualquiera, y esto hará que te sientas diez veces peor. Mantén esta lista accesible, pégala con cinta a tu teléfono o al espejo del baño, ten varias copias por si pierdes alguna. Incluso si no te parece importante, créeme, lo será.

¡Crear!

Esto es casi evidente, pero personas que enfrentan depresiones u otros problemas emocionales o mentales pueden ser dotadas de una tremenda energía creativa.
Quizá cuando todo parece estar fuera de control la gente gravita naturalmente a esas cosas que todavía pueden darse: palabras, notas, colores, formas. Cuando lo estás pasando mal centrarte en búsquedas creativas puede llegar a ser muy terapéutico. Si puedes mover tu concentración de tus sensaciones de parálisis y pánico a adaptaciones de lenguaje, sonido, imagen, movimiento que expresen tus sentimientos, esto puede permitirte recuperar tu balance y acción. No lo fuerces o dejes que tu imagen dependa de tu producción creativa -todo el mundo tiene bloqueo de escritor, todo el mundo experimenta diferentes fases de creatividad- no por esto subestimes su fuerza.

Crisis

Este es el mejor método en el que puedo pensar para lidiar con un ataque de pánico o una situación similar. Esto es lo que desearía me hubieran dicho cuando yo colapsaba bajo el peso del miedo y la desesperación:
1) Respira. Pon tu mano derecha en tu vientre y respira profundamente , sintiéndolo expandirse. Después exhala dos veces por cada vez que inhales. Cuenta los segundos si quieres. Esto le dará a tu corazón un estado de paz y evitará que tu sistema se sobrecargué, dándole oxígeno. Repite este proceso. Se consciente de tu respiración. Recuerda: si respiras, todavía vives.
2) Si no estás en casa y estás en un show, un restaurante, viajando, o en casa de un extraño, tranquilamente deja el lugar. Cuando hay mucha gente a mi alrededor y me siento de la forma de la que te hablo, por lo general lo hace peor. Si estás con alguien cercanx, pídele que te acompañe afuera; si estás sólo no hay problema. Sal al jardín, entra a una habitación vacía, incluso el baño, algún lugar donde no llames mucho la atención y no estés en peligro físico. No vayas muy lejos. No cruces ninguna calle.
3) Ahora, vuelve a tu cuerpo, tal vez no puedas sentir tus extremidades ni tu piel. Esta es una respuesta razonable al miedo, pero llevar de vuelta la consciencia a tu cuerpo te hará sentir con mucha más seguridad. Si estás con alguien en quién confíes, pídele que te sostenga en una forma delicada. Céntrate en sus brazos apoyándote. Si estás solx rodéate con tus brazos. Siéntate en algún lado, mejor si encuentras un lugar tranquilo y balancéate, adelante y atrás. Tu cuerpo recuerda esto de cuando eras bebé y te reconfortará ahora como lo hizo antes. Sigue respirando, exhala dos veces por cada vez que inhales. Si sigues sintiéndote en desconexión con tu cuerpo, cierra los ojos e imagina que estás llenándote. Imagina una cálida luz blanca, cayendo sobre tus pies, recargándote de energía, moviéndose a través de tus piernas, torso, en tus hombros -sigue respirando- baja por tus brazos y manos, sube por tu cuello, tu rostro, hasta la parte superior de tu cabeza. Ahora estás llenx. Balancéate

lentamente hacia adelante y hacia atrás, hasta que tu cuerpo asuma naturalmente el ritmo y te sientas con calma y seguridad, sigue respirando,exhalando dos veces por cada vez que inhales.
4) Si estás solx y pasas por un muy mal momento, busca tu lista de personas cercanas a las que puedas llamar en momentos así. Si la primera persona no contesta, llama a la siguiente, y la siguiente, ve hasta el final de la lista y si es necesario, nuevamente al principio hasta que alguien conteste. Diles exactamente qué te pasa.
5) No luches contra ello. No puedo hacer suficiente hincapié en que la única forma de pasar a través de momentos difíciles es permitiéndote sentirlos. Tratando desesperadamente de mantener a raya todo lo que te hace sentir rabia, sólo conseguirás intensificar la tormenta. Has de moverte a través de tus sentimientos. No niegues la experiencia, reconoce lo que sientes. Nómbralo: "siento mucho miedo", "siento como sí me tragara la tierra", "siento que me hundo" y pasa un rato con ello. No dejes que te consuma, no dejes que sea en todo lo que pienses. Reconócelo por lo que es, un sentimiento, deja que vaya a través de ti. Tómatelo con calma y será 10 veces más rápido y sano que sí insistentemente luchas contra él.

Sí pasas por una baja

Si algo en tu vida causa que pases por un cambio bioquímico o emocional, o si el recuerdo de un trauma serio se libera, el resultado puede ser fragilidad emocional, profunda depresión, sospecha y ansiedad generalizada. Si experimentas esto, es posible que sientas que te caes a pedazos. Estos pasos pueden ayudarte a mantener tu salud y buenvivir, y pueden llevarte a un mejor entendimiento de ritmos y ciclos naturales. Al mismo tiempo, puede ser perjudicial centrar toda tu energía en evitarte una bajá emocional.

A veces la gente está destrozada; esto es natural e inevitable. La descomposición es un proceso natural en el ciclo de la vida: todo cae, vuelve al suelo, se descompone y se vuelve parte de la renovación de la vida. No somos diferentes -este patrón se repite una y otra vez a lo largo de nuestras vidas. Esto puede sonar absurdo pero hay una cierta habilidad para desmoronarse -es posible hacerlo con gracia y cuidado. Esto no es para sugerir que el proceso de desintegración es sencillo o indoloro, o que deberías ser capaz de que tu vida no se convierta en un desastre cuando estás pasando por uno; pero hay maneras de estar destrozadx y no perder de vista tus necesidades o las de lxs demás. Es una responsabilidad primordial sincerarte contigo sobre lo que te pasa. Puedes no saber por qué te sientes cómo te estás sintiendo ahora, pero esa no es la pregunta más importante. Lo que puedes saber, y siempre tratar de reconocer es lo que estás sintiendo. Trata de estar dentro de los sentimientos que tienes. No estoy hablando de desarrollar románticas fijaciones con la locura, inhibiendo tu habilidad y voluntad de sanar. Estoy hablando de eliminar el forcejeo, has de sentir lo que pasa contigo. Creo que no es la depresión en sí la que acaba con las vidas de las personas, sino las respuestas ante esta: tu miedo, tu disposición, y los problemas que crea esta. Se honestx

contigo.
La segunda tarea es llegar a otras personas. Quizás ya tengas un acuerdo con gente cercana a ti, con quienes compartes casa, para que puedan brindarte apoyo cuando una situación como esta surja. Es crucial que tengas más de una persona apoyándote, especialmente sí vives con alguien con quién compartas una relación sexo afectiva. Puede ser más sencillo desarrollar patrones de insularidad y dependencia con compañerxs cuando los tiempos se vuelven difíciles, y si pones por completo el peso de tu recuperación en una sola persona, puede destruir la relación, romántica o no. Estas cosas son complicadas para cualquiera que se involucre; no olvides que quienes te apoyan, necesitarán también de ti.
Sí hiciste las listas de señales de preocupación si no te sientes bien, y la de las formas de estar mejor, pueden resultarte de gran ayuda. Cuando las cosas están particularmente complicadas, es muy importante para las personas que te apoyan estar contigo. Lo mejor sería que no te rehusaras a su ayuda, incluso si parece que están haciendo sacrificios por ti, tú harías lo mismo por ellxs ¿o no? Es igual de importante que seas honestx con tus amigxs como contigo mismx. Hazles saber por lo que pasas y cómo te hacen sentir sus acciones. Si están siendo condescendientes dáselos a conocer. Se comprometieron a apoyarte y cualquier retroalimentación que les puedas dar hará el proceso más sencillo para todas las partes. Si no puedes hablar o simplemente necesitas estar solx , trata de comunicárselo a quienes te apoyan de la mejor forma que puedas. No te reproches por no cargar tu peso, no pienses que has sido malx amigx. Perdónate -no has hecho nada mal por sentirte de este modo. Céntrate en salir de esta situación, sólo esto puede llegar a ser muy complicado. La maquinaria capitalista no nos permite tener estás bajas emocionales, nunca . Si alguien puede, es apartadx, excretadx en un psiquíatrico, un "centro de ayuda" o cualquier otro tipo de prisión. Como anarquistas, hemos de trabajar en un mundo en el que la gente pueda tener sus bajas cuando lo necesite. Si estás en una situación en la que pases por una baja y te sientas emocionalmente descuidadx o ignoradx por parte de las personas que se supone te apoyan. Si has dejado claro que pasas por algo grave y no estás recibiendo el apoyo que necesitas, búscalo en otro lugar, tan pronto como puedas. Quizá querrás estar en casa de una persona cercana o con tu familia hasta que recuperes un poco de tu fuerza. Sí pasas por una mala situación cuando experimentas una baja, esto puede prolongar el proceso y empeorar el dolor. Te debes salir de esto sin problemas, culpas o resentimientos.
Trata de ver tu experiencia como algo necesario y natural, como una llamada a despertar, una oportunidad para realizar cambios fundamentales a tu favor en la forma en que vives tu vida. Después de todo, se necesita de aniquilación total para saber qué es indestructible. Pide lo que necesites. Honestidad. Permítete sentirlo. Con esto lo lograrás.

Si estás apoyando a unx amigx

Como apoyo, tu herramienta más vital será la empatía, trata de pensar en un momento en el que pasaras por algo como lo que la persona que ayudas

enfrenta. Recuerda cómo se siente necesitar apoyo. Necesitarás tener paciencia y establecer claramente lo que puedes hacer y lo que no, lo cual habrás de hablar con tu amigx. Puede llegar a ser realmente complicado y puede que sientas miedo; habrá momentos en los que no sabrás qué hacer por esa persona que tanto te preocupa. Este apoyo es trabajo en equipo -es la mejor forma de preservar tu propia salud mental y aligerar la presión. Necesitarás espacios fuera del torbellino, tiempo para ti. Reúnete con las otras personas que estén brindando apoyo a tu amigx y preséntate ante ellas: hablen de novedades que haya sobre la persona que apoyan, y discutan si hay algo que necesitan cambiar en la forma en qué lo hacen. En esto ayuda mucho el orden.

Como apoyo, algunas de tus acciones pueden incluir, hacer que tu amigx coma, que salga, que duerma bien, cuidarle en otros aspectos. Es probable que una persona que pasa por una baja emocional no tenga hábitos saludable ; y como estos hábitos pueden ayudar a que salga de esto, habrás de ser quien inicie e insista en esto, al menos al principio. Si tu amigx hizo cartas sobre cómo sobreponerse a la desesperación, úsalas. Puede que tengas que tomar la iniciativa haciendo que tu amigx vaya a ver a su consejerx, o asista a clases de yoga. Si toma medicación, asegúrate que la tome a tiempo todos los días, si huye, quizás necesites hacerle una cita con su psiquiatra. Acude a su familia o viejxs amigxs y pregúntales cómo enfrentaron estás situaciones en el pasado.

La idea no es que trates de arreglar a tu amigx -no trates de sacarlo del sitio donde está de ese modo. Por sí mismx deberá salir, y puede ser esta una de las razones por la cual sigue sintiéndose fatal. Como apoyo, parte de tu labor consiste en crear un ambiente seguro para que tu amigx experimente lo que necesite, no alejando sus problemas. Olvídate de juzgar. Céntrate en tu empatía, no importa cuán difícil se torne. Cuando las cosas parezcan complejas, recuerda el amor que sientes por esa persona, de todo lo que te da cuando se siente lo suficientemente bien como para dar, también ten cuidado en no excederte, tú tienes lo tuyo, quien apoyas y todas las demás personas en tu vida pueden ser relegadas a un segundo plano sí tomas más de lo que puedes abarcar. La parte que haces en el bienestar de la persona es más un regalo que un peso sobre tus hombros. Se abiertx y honestx contigo y con todo el mundo sobre tus necesidades y limitaciones. Mantén las líneas de comunicación abiertas, especialmente si estás llegando al final de la cuerda.

Medicación

Este tema es muy sensible entre quienes han tenido que lidiar con estos problemas, especialmente si hemos conocido el sistema psiquiátrico. Hay quienes sienten que las drogas psicoactivas son una herramienta de control estatal, también hay quienes no tienen duda alguna que de no haber sido por sus medicaciones se habrían matado, y sienten mucho agradecimiento al respecto; aún habiendo quienes se rehusan a creer en la idea que las medicaciones sean necesarias para mantener una claridad mental y una estabilidad emocional, mientras reconocen las formas en que las drogas les ayudaron a recuperar sus vidas. Lo mejor es no ponerlo en términos de

blanco-negro . Es cierto que las drogas psicoactivas son la primera carta ofrecida por la industria del cuidado mental , y a menudo son vistas como reemplazo de la terapia, estilos de vida y otras formas de curación. Esta es una típica tendencia en la medicina occidental, tratar sólo los síntomas sin ir a la raíz del problema. Muchas drogas pueden causar efectos secundarios, parálisis emocional, problemas de hígado, náuseas, insomnio, fatiga. Todas las respuestas a los fármacos son únicas.
Creo que la medicación es una potente herramienta para usarse cuando sea necesario, y descartarse cuando deje de serlo. Tendrás que trabajar muy duro si quieres salir de la medicación. Terapeutas y psiquiatras me han dicho en repetidas ocasiones que soy como un diabético porque mi cerebro no produce ciertos químicos necesarios para sobrevivir, así que sí dejo de tomar mi medicación, será como si alguien con diabetes dejara la insulina. Moriría: ahora que conozco gente (¡incluso personas con diabetes!) que han optado por la nutrición y un estilo de vida que permiten balancear estás substancias ausentes, sé que es posible vivir sin mi medicación, y estoy desarrollando alternativas que me permitan terminar con la dependencia que tengo de los fármacos. Nadie tiene la completa seguridad de como funcionan las dmgs. Psiquiatras te dirán, por ejemplo, que unas te ayudarán a regular el nivel de serotonina en tu cerebro; cómo, no lo saben. Algo que puedo decirte desde mi experiencia es que las drogas ISRS (Inhibidores Selectivos Captadores de Serotonina) son malas noticias. Tienen una forma de aliviar a la gente, blanquear sus emociones, alterando drásticamente sus personalidades. Sus efectos son muy difíciles de predecir. Los ISRS más comunes son el Prozac, Celexa, Zoloft, Effexor, Lexapro y Paxil (que tiene una larga lista de efectos secundarios y síndromes de abstinencia, "sensaciones de choques eléctricos por todo el cuerpo" y "sonidos chirriantes en tu cabeza"). Recuerda que todas las drogas conocidas tienen un genérico, así que sí estás recibiendo droga por prescripción médica, asegúrate de preguntar si te están dando ISRS. De serlo, pide otra cosa.
Cuando lo he necesitado, para mí ha funcionado muy bien el Wellbutrin. No es un ISRS ni toma mi energía de la forma en que el Prozac lo hacía. Lo comparo con un par de alas de agua: me mantiene a flote lo suficiente como para no ahogarme y el resto del trabajo es lo que me corresponde a mí. Sí tomo mi medicación, no tengo que preocuparme por colapsar en el suelo, pensar que las paredes se cierran sobre mí, oír voces en mi cabeza que me inviten a matar a mi amante, o ser consumidx por un pánico delirante, la certeza de que en cualquier momento me voy a morir y quien me toque morirá también. Sí siento esto por más de un par de semanas es la única forma en la que acepto volver a tomar mi medicación, para estabilizarme. Fue una de las mejores decisiones que pude tomar. Venía de un lugar de autopreservación, lo más cerca que pude estar de la autoestima. Llevo tomando moderadamente Wellbutrin poco más de un año, y no he experimentado ningún efecto secundario. Sigo deprimidx y sintiendo todas mis emociones. La diferencia es que en vez de centrar toda mi energía en mantenerme desesperadamente con vida, puedo relajarme un poco y permitirme vivir.
Ahora te preguntarás cómo anarquistas sin dinero consiguen drogas por prescripción, déjame contarte de algunas formas. La primera es preguntarle a una persona cercana con trabajo si te puede poner como beneficiarix de

su plan de salud, ayudándote a engañar al sistema de salud y sus psiquiatras. Procura saber los detalles de su plan de aseguramiento sobre las drogas psicoactivas antes que hagas cualquier cosa. Necesitarás saber cuánto es lo deducible (lo que tu contacto tendrá que pagar por médicxs o farmaceutas, antes que la compañía aseguradora tenga la factura) para tener esa cantidad de dinero disponible. Tu contacto asegurado puede ir con su tarjeta al psiquiatra o al psicofarmacólogo a contarle que ha tenido problemas. Para que el plan salga de la mejor forma, tu contacto deberá impresionarte, entrénale en poder simular las situaciones por las que pasas, incluyendo tus niveles de sueño, cómo tus estados de ánimo han venido fluctuando, lo que has venido sintiendo, que has comido y cuanto, cómo te has comportado socialmente, si has sido capaz de concentrarte fácilmente, cómo has venido comportándote en tu entorno laboral, y por cuánto tiempo has pasado por esto. Necesitarás unas circunstancias específicas para sacar esto adelante; puede sonar exagerado, pero sé que funciona, porque es lo que hago para conseguir mi medicación.
Otra forma es acceder a los programas públicos de salud, asumiendo que los haya donde estés. También puedes recibir ayuda en una clínica comunitaria. Si no tienes a la mano ninguno de estos recursos, los hospitales públicos tienen cuartos para pacientes con cuadros psiquiátricos (ver Cuidado de Salud, página 275), incluso hay lugares que tienen equipos de crisis que pueden enviar trabajadorxs sociales o psiquiatras a tu casa.

Asesoramiento

Creo en los consejos porque creo en la guía y la recuperación, y ambas son labores que desempeñan las personas que aconsejan. Es extraño que cuentes con una persona con la que compartas los detalles más íntimos de tu vida y no tengas ninguna otra clase de contacto. Sin embargo, esto podría darte más seguridad que sí lo hicieras con unx amigx. Hay cosas de las que puedo hablar con quien me aconseja, como el suicidio, tema que sería muy complicado de tratar con algunas personas, amigas o familiares. El sentido de responsabilidad es diferente del de otras relaciones: si detienes a la persona que te aconseja, no la estás afectando, sólo te afectas a ti mismx. La relación está concentrada por completo en ti y tu recuperación, así que no debes temer estar pidiendo demasiado. La persona que me aconseja es alguien sensacional. Ella me escucha, en verdad me escucha. Ella no me deja salirme con la mía, pero nunca me hace sentir acorraladx o atacadx . Ella es una madre queer que se reconoció como anarquista ¡Antes de que yo naciera! Ella está conectada con toda la comunidad de personas que ayudan a otras en sus procesos de recuperación, y activistas mayores que no sabía que existían. Ella trabaja en una escala corrediza, como muchas de las personas que aconsejan, y tiene una fuerte crítica a la industria psiquíatrica y su tendencia explotadora - ella me trata como a su igual. En esta sociedad nunca pensamos en cómo cuidarnos mental, física, emocional o espiritualmente. Apoyar a nuestros pares es algo que hemos de aprender. Podemos improvisar, enseñarnos a nosotrxs mismxs del mismo modo que músicxs y mecánicxs anarquistas de bicicletas lo han hecho, aunque las formas son distintas. Para personas como yo, que sufro de

desbalances químicos como la maniacodepresión, o quienes tratan de recuperarse de traumas intensos como el abuso sexual, los riesgos que tomamos cuando actuamos por nuestra cuenta, como si en realidad supiéramos cómo curar heridas, incluso las más profundas . Los asesoramientos pueden equiparnos de herramientas para usar en nuestro propio proceso auto-guiado de recuperación.

Acéptate

He aquí una loca idea: ¿qué tal sí todas tus manías, fobias y disfunciones fueran en realidad una respuesta a este maniaco, paranoico y disfuncional mundo? ¿Qué si después de todo, las complicadas cosas que sientes son lo que has de sentir en esas circunstancias? En Lugar de sentirte como algo roto que tiene que ser reparado, piensa en lo que otra persona haría si llega a sentirse de una forma similar. En vez de enquistar los problemas como elementos permanentes en tu vida, aceptarte, de hecho puede ayudarte a autodeterminarte. Además ¿quién dice que todo el mundo tiene que ser igual para ser saludable, o que la salud mental es un estándar unidimensional en el que cualquiera puede ser juzgadx? La idea de que eres defectuosx, o que estás locx cuando el resto está cuerdx puede llegar a ser paralizante; también suena sospechosamente como propaganda capitalista . Hablar de la llamada auto mejora puede reforzar la sensación, tan prevalente en esta sociedad, que quienes somos y lo que tenemos nunca es suficientemente. Es posible que te obsesiones a un grado poco saludable cuidando de ti, estando en mejor forma, haciendo un mejor trabajo introspectivo, comunicando mejor. Cuánto más te presiones, más estos ideales parecen retroceder. Así cómo con las dietas y el fitness, la búsqueda de la completa salud mental puede derivar en auto abuso. Del mismo modo que artistas, pintores y músicos tienen bloqueos creativos, cada unx de nosotrxs tenemos momentos en los que nos sentimos perdidxs y hartxs. Todo crece y mengua; ese patrón natural gobierna nuestras vidas como lo hace con la luna y el océano. Si te sientes estancadx lo peor que puedes hacer es pensar demasiado en las insuficiencias percibidas al punto de la desesperanza. Cuando algo no funcione, no te des por vencidx; acepta que por el momento no funciona y trata de concentrarte en algo más. En unas ocasiones lo más sano que puedes hacer es simplemente estar tranquilx sin ninguna clase de metas, presiones o intensiones. A través de los ojos de la cultura competitiva, esto puede verse como indolencia, pero en verdad es imposible no hacer nada. Incluso si estás tiradx, sin pensar o tener ninguna clase de planes o sueños, estos siguen brillando y creciendo dentro de ti. Algunas veces lo mejor que puedes hacer es reposar, permitirte descansar, y esto puede ser tan consciente como el yoga, terapia o la escritura.

La Revolución de la recuperación

Últimamente, la salud mental, como la libertad, el deseo, la cultura y todo lo demás, ha dejado de ser individual para empezar a ser algo masivo. Nadie puede ser completamente sano en un mundo enfermo. La discusión sobre

la salud mental no debería limitarse a quienes se identifican como enfermxs mentales: sino también a todxs nosotrxs, a cada persona que sienta algún grado de locura. Tratando los problemas mentales como las identidades políticas, cual tema de cómo la mayoría "normal" cuida a esa demente minoría, se crea una falsa dicotomía; en realidad podemos beneficiarnos del autocuidado y la autorecuperación.
Si alguien de nosotrxs puede ayudar hemos de ir a esos sectores afectados por esta auto destructiva sociedad. Sin embargo, del mismo modo que puede ser perjudicial tener una fijación con el autocuidado, tenemos que proteger nuestra salud mental y en sí el buenvivir, constantemente minados por el sistema al que hacemos frente. El capitalismo está caracterizado con un énfasis de eficiencia y productividad; interiorizamos esto, plagando nuestras vidas personales sueños y proyectos políticos. Pensando excesivamente en nuestras luchas para abolir el trabajo, sin tener en cuenta las necesidades de otras personas al calor de nuestras contiendas en contra del cruel establecimiento, replicamos al virus de la autodestrucción en nuestros esfuerzos por erradicarlo.

La revolución se libra en dos frentes, uno dentro, uno fuera. No podremos acabar con el capitalismo hasta que rompamos con todo lo que nos enferma en este sistema, y no podremos acabar con todo lo que nos enferma en este sistema, hasta no terminar con el capitalismo. No podemos decir que la lucha en las calles es la única clase de lucha, o pensar que el tiempo que necesitamos para nutrirnos unxs a otrxs es una distracción de la contienda permanente. La recuperación es una forma de revolución, como la revolución es una forma de recuperación, y hacer lo que tengas que hacer para tu buenvivir, es algo revolucionario.